Schnalstal
Val Senales

IM MERANER LAND
A MERANO E DINTORNI
IN MERANO AND ENVIRONS

SÜDTIROL



Tipps zum sicheren Wandern & Bergsteigen
Regole e consigli per la sicurezza in montagna
Tips for safe hiking & mountaineering

In der Feriengemeinde Schnalstal laden 240 km markierte Wanderwege mit herrlichem Panorama zum Wandern über Almwiesen bis hin zu alpinen Hochtouren ein.

Planen Sie Ihre Wanderungen sorgfältig: Informationen zu Länge und Schwierigkeit sind unerlässlich für ein sicheres Bergerlebnis. Im Allgemeinen werden pro Kilometer Wegstrecke bzw. pro 100 Höhenmeter Aufstieg 20 Minuten Gehzeit berechnet. Informieren Sie Ihre Angehörigen bzw. Ihren Gastgeber oder Hüttenwirt über Ihr Ziel.

Konsultieren Sie vor jeder Tour den aktuellen Wetterbericht und behalten Sie die Wetterentwicklung während der ganzen Tour im Auge. Die Hüttenwirte geben zusätzlich nützliche Infos über die lokale, kleinräumige Wettersituation.

Schätzen Sie Ihre Kondition objektiv ein und wählen Sie eine entsprechende Tour aus. Starten Sie frühmorgens und planen Sie eine Reservezeit ein, um vor Einbruch der Dunkelheit wieder zurück zu sein.

Wählen Sie ein gemäßigtes und regelmäßiges Gehtempo. Legen Sie genügend Pausen ein, insbesondere wenn Sie mit Kindern wandern. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

Achten Sie auf die passende Ausrüstung, vor allem auf festes Schuhwerk: Richtige Wanderschuhe geben sicheren Halt und schonen Gelenke.

Wählen Sie leichte und atmungsaktive Kleidung und entsprechende Reservewäsche. Vergessen Sie nie, Kälte- und Regenschutzkleidung in den Rucksack zu packen. Auch ein Erste-Hilfe-Set sollte nie fehlen.

Nel territorio turistico della Val Senales Vi attendono 240 km di sentieri segnalati con uno splendido panorama per fare delle escursioni di ogni grado di difficoltà - da escursioni ai prati delle malghe a quelle alpine in alta montagna.

Pianificate la Vostra gita a tavolino: informazioni su lunghezza e difficoltà sono indispensabili per la programmazione di qualsiasi escursione in montagna. Prima di partire, informate qualcuno sulla Vostra meta.

Informatevi bene sulle previsioni del tempo: consultate il bollettino meteo e osservate attentamente qualsiasi cambiamento del tempo. In più, i gestori dei rifugi riescono a dare delle informazioni dettagliate sulla situazione meteo locale.

Valutate oggettivamente la Vostra forma fisica e scegliete un'escursione adeguata. Partite di primo mattino e calcolate un margine di tempo sufficiente, in modo da rientrare prima dell'imbrunire.

Scegliete una velocità di marcia moderata e regolare. Prevedete parecchie pause, specialmente quando fate delle escursioni con bambini.

Scegliete l'attrezzatura adeguata - specialmente per quanto riguarda le calzature, che devono consentire un passo fermo e proteggere le articolazioni.

Mettete dell'abbigliamento leggero e funzionale, ma non dimenticate mai di mettere nello zaino dei capi che riparano dal freddo e dalla pioggia. Anche un piccolo kit di pronto soccorso non dovrebbe mai mancare.

In the holiday destination Schnalstal Valley 240 km of marked hiking trails with a wonderful panorama invite you to hike over alpine meadows up to alpine mountaineering tours.

Plan your hikes carefully: Information on length and degree of difficulty are essential for a safe mountain experience. In general, 20 minutes of walking time are charged per kilometre of distance or per 100 metres of ascent. Inform your relatives or your host of your hiking route.

Consult the current weather forecast before each tour and keep an eye on the weather development during the whole tour. The hut owners also provide useful information about the local, small-scale weather situation.

Assess condition objectively and choose your trip accordingly. Set-off early and unclude extra time, to return before nightfall.

Choose a steady and regular walking pace. Take sufficient breaks, in particular if walking with children. Ensure sufficient liquid supply!

Make sure you have the right equipment, especially sturdy footwear: proper hiking shoes give you a secure hold and protect your joints.

Choose light and breathable clothing and appropriate spare clothes. Never forget to put cold and rainproof clothing in your backpack. Even a first aid kit should never be missing.

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Begegnen Sie der Natur mit Respekt: Vermeiden Sie Lärm, lassen Sie keine Abfälle liegen und schonen Sie die Vegetation. Beachten Sie unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere.

Folgen Sie stets der Markierung und bleiben Sie auf den eingezeichneten Wegen und Steigen. Konsultieren Sie von Zeit zu Zeit Ihre Wanderkarte und kehren Sie im Zweifelsfall rechtzeitig um. Wichtiger Hinweis: Nur auf den markierten, nummerierten und geöffneten Wanderwegen (nicht abseits) gelten die Südtirol weiten Versicherungsregeln für Wanderer.

Nehmen Sie gesperrte Wanderwege ernst und begeben Sie sich nicht in Gefahr. Informieren Sie sich sicherheitshalber vorher im Tourismusbüro oder bei Ihrem Gastgeber.

112 – DIE NUMMER IM NOTFALL

Wann rufe ich die Notrufnummer an?

Bei jedem Notruf, der den Einsatz der Rettungskräfte, der Bergrettung, der Feuerwehr oder der Ordnungskräfte erfordert (z.B., wenn Sie Zeuge eines Unfalls sind, an einem Gebäudebrand vorbeikommen oder Opfer eines Diebstahls werden). Der Anruf ist kostenlos! Auch wenn das Restguthaben aufgebraucht ist oder das eigene Netz nicht verfügbar ist, kann ein Notruf abgesetzt werden.

Rispettate la natura: evitate i rumori, non abbandonate i rifiuti e proteggete la vegetazione. Rispettate le specie protette.

ManteneteVi sempre sui sentieri segnati. Consultate la Vostra cartina con regolarità e, in caso di dubbio, tornate indietro in tempo. Attenzione: solo per i sentieri segnalati, numerati e aperti si applica il regolamento assicurativo altoatesino per gli escursionisti. Tutti gli altri non sono coperti da assicurazione.

Prendete al serio l'indicazione su sentieri chiusi, così non Vi mettete in pericolo. Informatevi prima di un escursione presso l'Associazione Turistica oppure presso il Vostro albergatore.

112 - IL NUMERO PER OGNI EMERGENZA

Quando chiamare 112?

Per ogni emergenza che richieda l'intervento di un'ambulanza, del soccorso alpino, dei vigili del fuoco, della polizia o dei Carabinieri. Per esempio, per gravi incidenti stradali, incendi, furti, ecc. La chiamata è gratuita, sempre e ovunque disponibile.

Respect nature: Avoid noise and do not leave any litter. Preserve vegetation and respect plants and animals, especially those uder protection.

Always follow the markings and do not leave marked paths and tracks. Regularly check the walking map in doubt, turn around in good time. Important note: Only on the marked, numbered and open hiking trails (not offside) do the South Tyrol wide insurance rules for hikers apply.

Take closed hiking trails seriously and do not endanger yourself. To be on the safe side, check with the tourist office or your host beforehand.

112 - THE EMERGENCY NUMBER

When do I call the emergency number?

Every emergency call that requires the intervention of rescue services, mountain rescue, fire brigade or law enforcement (if you witness an accident, pass a building fire or become a victim of theft). The call is free! Even if the remaining credit is used up or your own network is not available, an emergency call can be made.